

Évaluation des effets proximaux chez les élèves qui ont bénéficié du programme Ateliers cuisine- nutrition

Présenté aux

Ateliers
CINQ ÉPICES

Janvier 2026

Par

Convergence

CONSEILLÈRES
STRATÉGIQUES

Entrevues téléphoniques, analyse et rédaction: Marie Pier Garneau
Aide à la rédaction: Mélanie Veillette et Marie-Claude Riel
Création de visuels: Gabrielle B. Le Scelleur



Table des matières

<i>Introduction</i>	5
Méthodologie.....	6
<i>Synthèse des données</i>	9
Questionnaire – élèves.....	9
Questionnaire – parent.....	25
<i>Conclusion et pistes de réflexion</i>	32
<i>Annexe</i>	36
Objectifs de la formation ACN.....	36
Questionnaire – élèves.....	37
Questionnaire – parents.....	38
Grille – animatrice.....	39
Proposition de questions à poser dans le futur.....	40
Référence.....	42



Liste des graphiques

Graphique 1. Nombre d'élèves ayant répondu aux questionnaires selon le type d'administration.....	8
Graphique 2. Questionnaire élèves - Préparation repas/lunchs.....	10
Graphique 3. Questionnaire élèves - Épicerie.....	11
Graphique 4. Questionnaire élèves - Dégustation.....	12
Graphique 5. Questionnaire élèves - Évaluation.....	13
Graphique 6. Questionnaire élèves - Apprentissage.....	15
Graphique 7. Questionnaire élèves - Compréhension.....	17
Graphique 8. Questionnaire élèves - Utilisation.....	18
Graphique 9. Questionnaire élèves - Envie accrue.....	19
Graphique 10. Questionnaire élèves - Capacité.....	20
Graphique 11. Questionnaire élèves - Découverte et curiosité.....	21
Graphique 12. Questionnaire élèves - Poursuite de l'apprentissage.....	22
Graphique 13. Questionnaire élèves - Fierté.....	23
Graphique 14. Questionnaire parents, question no.1 (Inscription).....	25
Graphique 15. Questionnaire parents, question no.2 (Discussions).....	26
Graphique 16. Questionnaire parents, question no.3 à 5 (Observations).....	27
Graphique 17. Questionnaire parents, question no.6 à 8 (Observations).....	28



Introduction

Mise en contexte

Les Ateliers cinq épices assurent un suivi et une évaluation constante des programmes découlant de leur projet phare Petits cuistots/Parents en réseaux (PC-PR): les ateliers cuisine-nutrition (ACN) offerts aux élèves du préscolaire et du primaire, de la maternelle 4 ans jusqu'à la sixième année et les ateliers de cuisine-découverte (ACD) qui se déploient en milieu de la petite enfance (services de garde éducatifs à l'enfance - SGEE).

Ces activités culinaires et pédagogiques¹, animées par des personnes intervenantes formées pour les besoins, proposent à la fois des moments de découverte, d'échange, de socialisation par la nourriture, d'acquisition de nouvelles connaissances et le développement de compétences, permettant l'acquisition de saines habitudes alimentaires.

Dans l'objectif d'optimiser l'efficacité de ces initiatives, plusieurs chantiers ont été mis en place afin de brosser un portrait de la situation.

Pré-Chantier : Révision du CRM et de la gestion des données;

Chantier 1 : Évaluation du réinvestissement des animatrices;

Chantier 2 : Analyse des modèles d'implantation régionale et de la pérennité ;

Chantier 3 : Évaluation des effets proximaux chez les élèves – Chantiers analysés dans le cadre du présent rapport :

- Évaluation de l'impact des ACN sur les enfants en milieu scolaire;
 - a. L'objectif de l'évaluation est de capter les changements chez les enfants qui participent aux ateliers en se basant sur un cadre logique.

Chantier 4 : Évaluation de l'implantation dans les services de garde éducatifs à l'enfance.

Le présent rapport touche spécifiquement à l'évaluation de l'impact des ateliers cuisine-nutrition et donc aux changements observés chez les élèves du primaire ayant participé à ces ateliers dans le cadre de l'horaire régulier à l'école en 2024-2025 (chantier 3).

¹ C'est en collaboration avec l'équipe de chercheuses et chercheurs impliquée dans l'évaluation initiale du projet PC-PR que l'équipe de nutritionnistes des Ateliers cinq épices a créé le Programme de formation à l'art culinaire, à l'alimentation et à la nutrition (PACAN).

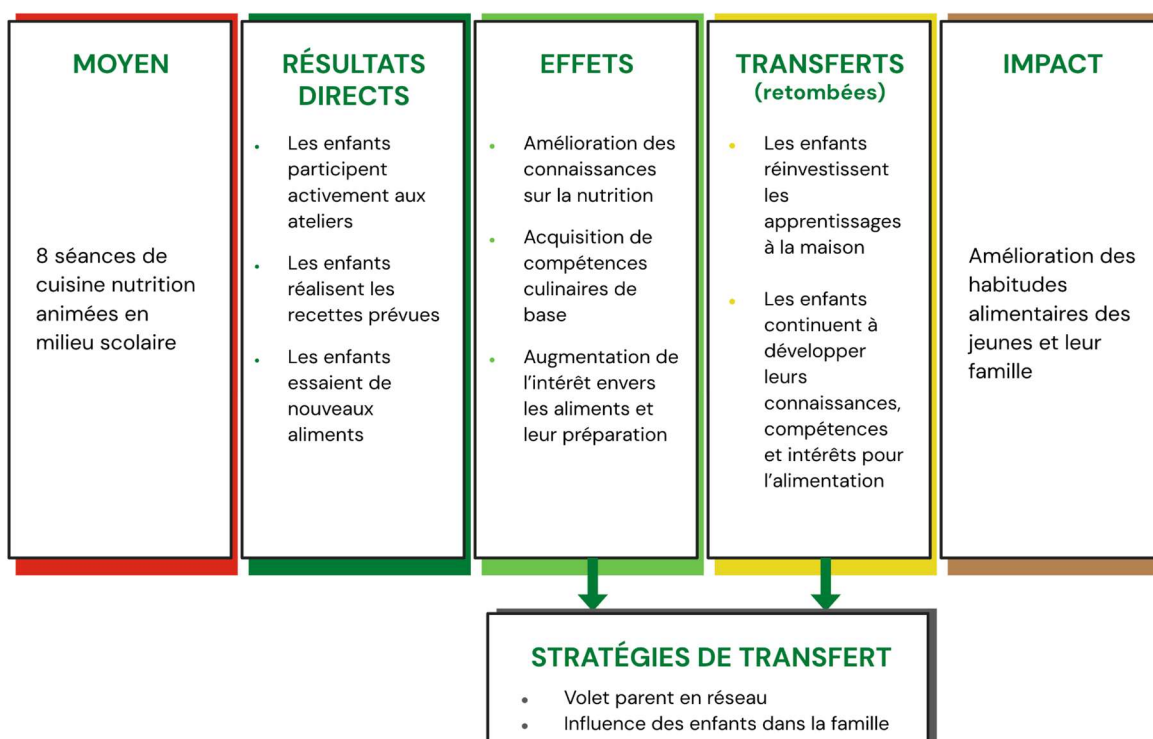


Méthodologie

Une première évaluation d'envergure du projet PC-PR a eu lieu de 2005 à 2012. Elle a été réalisée par une équipe de chercheurs universitaires multidisciplinaires (Université de Sherbrooke et Université de Montréal) et financée par Les Instituts de recherche en santé du Canada (IRSC) et le Conseil de recherches en sciences humaines du Canada (CRSH). Cette étude ciblait l'évaluation et l'analyse de 12 objectifs spécifiques, dont trois étaient précisément orientés sur les effets proximaux des ateliers sur les enfants. Un cadre logique avait été conceptualisé afin de schématiser le projet dans son ensemble.

À la différence de cette première évaluation, la présente tente toujours de valider les effets proximaux auprès des enfants, mais cette fois-ci avec la présence d'une personne intermédiaire à l'animation des ateliers. Cette personne ne fait pas partie de l'équipe interne des Ateliers cinq épices, mais a suivi une formation obligatoire afin de pouvoir utiliser le matériel pédagogique développé par les Ateliers cinq épices pour l'animation des ateliers dans son milieu.

Pour les besoins de l'évaluation effectuée en 2026, le cadre logique de la précédente étude (ci-dessous) a servi de guide afin d'orienter les différentes questions à adresser aux élèves et à leurs parents. L'objectif était de s'assurer de couvrir tout le spectre des effets attendus.



Adapté du Cadre logique basé sur l'évaluation de Johanne Bédard et Louise Potvin²

² Bédard, Johanne et Potvin, Louise (2007).



Les activités des Ateliers cinq épices, basées sur le Programme de formation à l'art culinaire, à l'alimentation et à la nutrition (PACAN), s'adressent aux enfants du préscolaire (maternelle 4 ans et 5 ans) jusqu'à la sixième année du primaire. Le nombre d'activités dirigées (animation d'ateliers culinaires à l'école par une personne ressource intermédiaire) varie d'un milieu scolaire à l'autre. Cette variabilité peut entre autres s'expliquer par le contexte interne des établissements scolaires ou encore les capacités de réalisation.

Il est important de saisir que les personnes responsables de la réalisation des ateliers en classe, les ressources intermédiaires, sont des personnes formées par les Ateliers cinq épices (voir en Annexe les *Objectifs de la formation ACN*, p. 36). Seules les personnes certifiées peuvent offrir les Ateliers cinq épices et :

- Utiliser l'ensemble des outils des Ateliers cinq épices;
- Faire vivre la philosophie de l'organisme;
- Favoriser un langage compréhensible et approprié pour parler d'alimentation permettant de développer une relation saine à l'égard de la nourriture.

Collecte de données

Diverses méthodes de collecte de données ont été préconisées dans le cadre de la présente évaluation. Ces outils permettaient de rejoindre plus efficacement, selon les contextes, les différents publics cibles :

- Les élèves du troisième cycle primaire participant aux ateliers : sondage papier en classe ou sondage électronique à compléter à la maison avec la présence d'un·e parent;
- Les parents d'enfants au troisième cycle : sondage électronique;
- Les animatrices d'ateliers (personne ressource intermédiaire): observations directes en classe colligées dans un rapport d'activité.

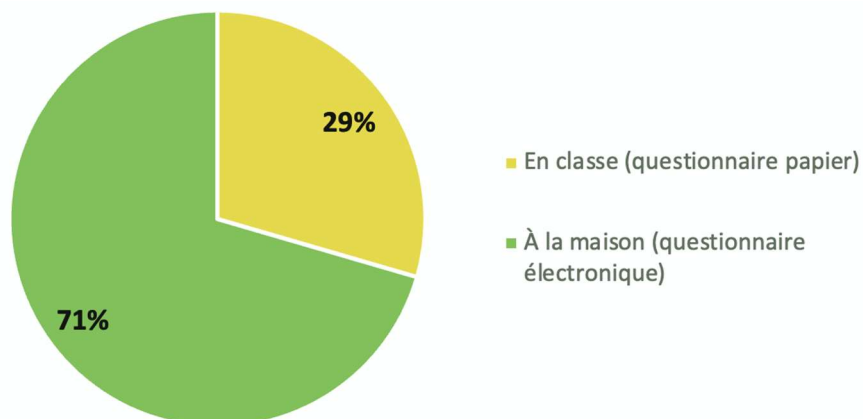
La période ciblée pour la collecte de données était la fin de l'année scolaire 2025, une fois que les élèves ont vécu toutes les activités culinaires disponibles à leur école.

1. Questionnaire rétrospectif pour les élèves de 5e-6e année à la fin de la série d'ateliers (mai-juin 2025)

À la suite de la dernière activité culinaire, deux méthodes ont été mises de l'avant afin de rejoindre les élèves pour recueillir leurs impressions sur les ateliers.

Certains milieux scolaires ont préconisé l'envoi d'un questionnaire électronique aux familles (parents et élèves du troisième cycle ciblé-es par l'évaluation). D'autres milieux ont décidé que l'animatrice remettait un court questionnaire papier aux élèves lors du dernier atelier de l'année en classe. La majorité des élèves ont complété le sondage à la maison (questionnaire électronique) et d'autres l'on fait en classe (questionnaire papier).





Graphique 1. Nombre d'élèves ayant répondu aux questionnaires selon le type d'administration.

Au total, 339 élèves de trois régions administratives ont complété le questionnaire. Aucune information personnelle et/ou sensible n'a été demandée aux enfants. Il s'agissait d'un questionnaire appréciatif à choix multiples basé sur leur expérience vécue lors des ateliers. (Les questions posées aux élèves se trouvent en Annexe – *Questionnaire élèves*, p. 37).

2. Questionnaire pour les parents (observations à la maison) à la fin des ateliers (mai-juin 2025)

Lors de discussions avec les centres de services scolaires participant à la collecte de données, il a été choisi de solliciter la participation des parents par l'entremise des responsables des écoles ciblées. Ainsi, une communication générale a été envoyée aux parents dont les enfants avaient participé aux ateliers. Les parents étaient ainsi invité-es à remplir un questionnaire en ligne. Leur participation dans le processus d'évaluation visait à avoir un point de vue extérieur sur le réinvestissement des apprentissages des enfants dans leur milieu familial. L'idée était donc de voir si les parents remarquaient une certaine consolidation des apprentissages chez leur enfant et potentiellement une influence sur la sphère familiale. Au total, 211 réponses ont été analysées. (Les questions posées aux parents se trouvent en Annexe, *Questionnaire – parents* p.38)

3. Grille de suivi pour les animatrices (observations générales du groupe, sans suivi individuel) (janvier-juin 2025)

Les animatrices ont noté des observations globales sur les groupes qu'elles encadraient. Cela a permis d'avoir une vision d'ensemble de la dynamique d'apprentissage des groupes en plus d'observer les effets immédiats sur les enfants. Ces observations ont mené à l'identification

d'acquis faits par les enfants lors des ateliers ou directement à la suite de ceux-ci. (Les questions posées aux animatrices se trouvent en Annexe, *Grille - animatrice* p. 39)

Synthèse des données

À noter que la section suivante présente les résultats de l'analyse des différents questionnaires:

- questionnaire - élèves
- questionnaire - parents
- grille d'observation - animatrice.

Les phrases entre guillemets « » présents tout au long du rapport sont un verbatim des propos des enfants rapportés par les animatrices, des parents dans les zones de commentaires dans le sondage ou des animatrices dans leur grille d'évaluation.

D'ailleurs, les observations des animatrices sont intégrées tout au long du rapport. Pour les questions synthèses de leur grille d'observation (débutant par « Globalement... »), les animatrices étaient invitées à utiliser l'échelle d'évaluation suivante.



Pour simplifier l'analyse des résultats, il a été décidé d'utiliser une échelle d'analyse qualitative pour compiler ces observations. Ainsi l'échelle numérique a été remplacée par les qualificatifs suivants:

- 1-2-3-4 (section en rouge) = loin des objectifs visés
- 5-6 (section en orange) = en progression avec quelques défis
- 7-8 (section en vert) = en cours d'acquisition
- 9-10 (section en aqua) = acquisition

Questionnaire - élèves

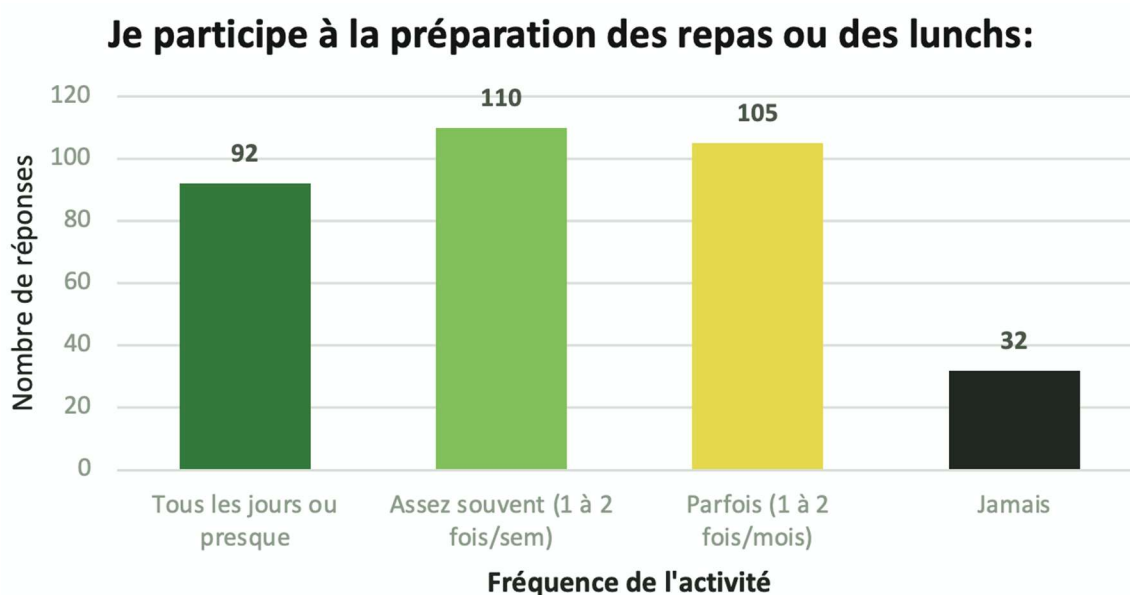
n=339

Le questionnaire destiné aux élèves était divisé en trois sections:

1. La dynamique alimentaire/culinaire à la maison
2. L'appréciation globale des ateliers
3. Les retombées



1. Dynamique alimentaire/culinaire à la maison



Graphique 2. Questionnaire élèves – Préparation repas/lunchs

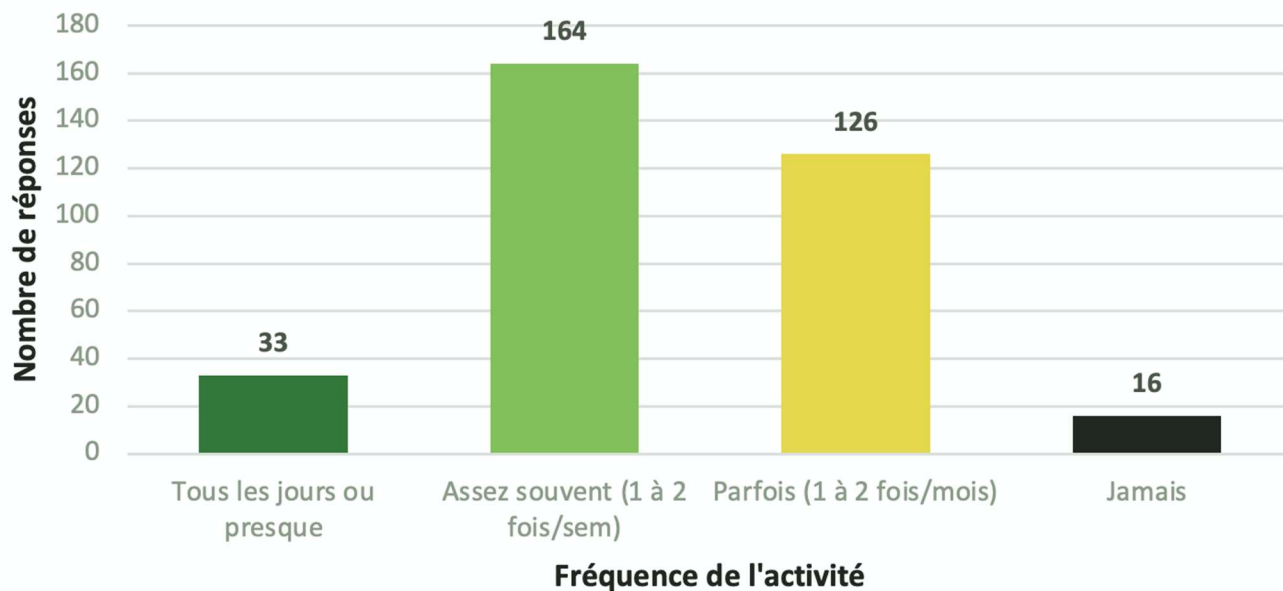
La participation des jeunes à la préparation des repas et des lunchs est assez équitable entre les fréquences *tous les jours* (27%, n=92), *assez souvent* (32%, n=110) et *parfois* (31%, n=105). Seulement 12% des jeunes disent ne jamais participer à la préparation de repas ou de lunchs.

Le questionnaire ne permettait pas aux jeunes de préciser les raisons qui pouvaient expliquer leur niveau de participation à la préparation de repas ou de lunchs. Toutefois, il est possible d'envisager quelques pistes de réflexion:

- l'intérêt des parents à inviter les enfants à participer à la préparation des repas;
- l'organisation familiale pour rendre les enfants autonomes dans la préparation de leurs lunchs;
- la disponibilité des enfants à consacrer du temps à cette activité (devoir après l'école, activités parascolaires, etc.);
- l'intérêt personnel de l'élève envers la cuisine (passion, envie de devenir chef-fe, curiosité culinaire);
- l'interprétation de la question par les élèves qui vont dîner à la maison (« je vais dîner à la maison, je ne prépare pas de lunch »).



Je participe à l'achat des aliments avec mes parents (épicerie)

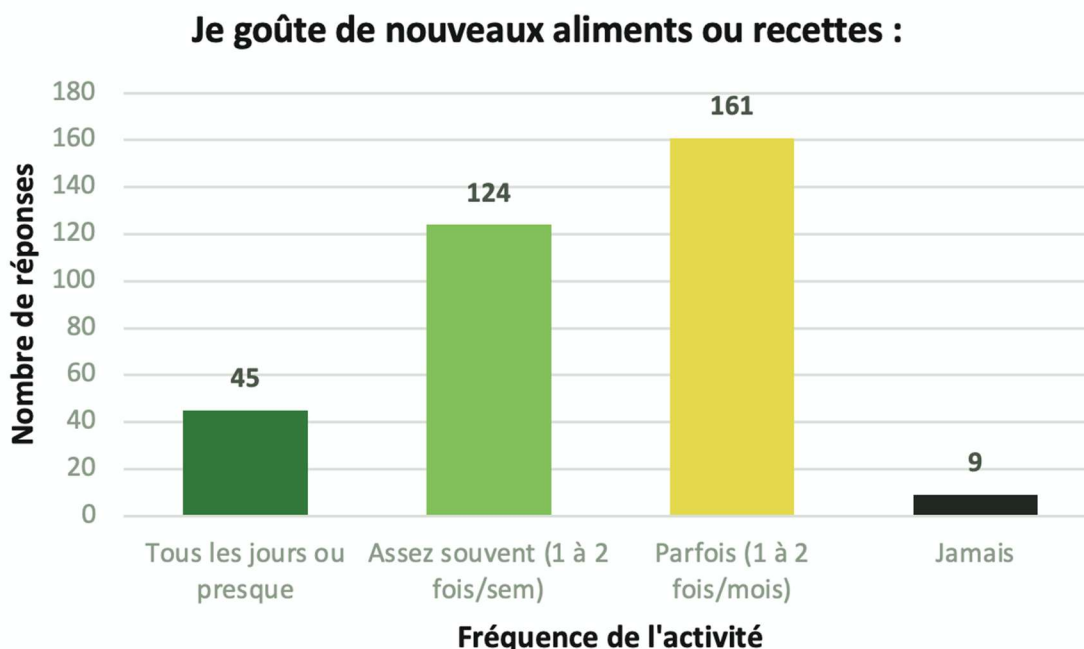


Graphique 3. Questionnaire élèves - Épicerie

Fait intéressant, près de la moitié des jeunes qui ont participé aux ateliers mentionnent accompagner leurs parents de 1 à 2 fois par semaine pour l'achat d'aliments à l'épicerie (48%, n=164). Alors que 37% (n=116) réalisent cette activité 1 à 2 fois par mois. Une fois de plus, il est impossible de savoir les raisons qui poussent les enfants à participer ou non à ce genre d'activités avec les parents:

- s'agit-il d'une activité obligatoire à la maison ? ou une demande provenant de l'enfant ?
- est-ce par intérêt personnel que les enfants se joignent à leur parent ?
- l'arrêt à l'épicerie est-il intégré dans une routine familiale qui inclut ou non les enfants ?
- les parents sont-ils réticents à laisser l'enfant seul à la maison et exigent qu'il/elle les accompagnent lors de l'épicerie ?





Graphique 4. Questionnaire élèves - Dégustation

La majorité des jeunes soulignent que la découverte de nouveaux aliments ou de recettes se fait à l'occasion, soit 1 à 2 fois par mois (47%, n=161). À noter que seulement 3% (n=9) des jeunes disent ne jamais goûter à de nouveaux aliments ou des recettes.

Qu'est-ce qui pourrait expliquer la variabilité de l'expérimentation culinaire ?

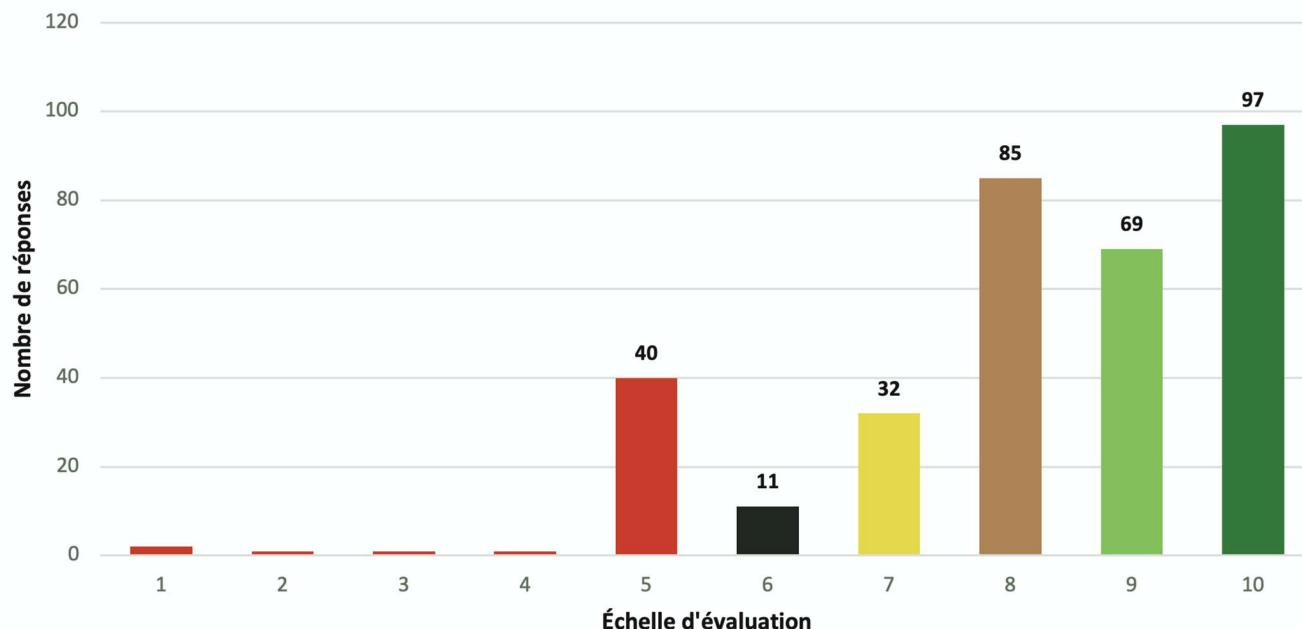
- La non-exploration culinaire de la part des parents ?
- Des contraintes alimentaires limitant les découvertes ?
- Le tempérament individuel de l'élève (peur et réticence) ?
- Le budget familial limitant l'achat d'aliments moins connus ou plus exotiques ?

Certains parents peuvent s'en tenir à des menus plus conventionnels ou connus par les enfants durant la semaine ce qui facilite la gestion et la préparation des repas. Il n'est pas toujours évident d'explorer de nouveaux aliments dans le tourbillon de la semaine. Les parents doivent donc trouver un moment pour intégrer de nouveaux aliments tout en prenant le temps d'introduire ce nouvel aliment.



2. Appréciation globale des ateliers

Quelle note donnes-tu aux ateliers de cuisine ?



Graphique 5. Questionnaire élèves – Évaluation

Les enfants étaient invité-es à évaluer de façon générale les ateliers de cuisine (voir Graphique 5). Sur une échelle de 1 à 10 (1 étant la note la plus basse et 10 la note la plus élevée) les élèves ont majoritairement apprécié leur expérience (74%). La note moyenne de l'évaluation est de 8,17/10. Comment expliquer ces résultats ? Voici quelques pistes de réflexion.

- **2% aucune satisfaction (1-2-3-4)**

Dans toute analyse d'appréciation globale, il est tout à fait normal de trouver des données aux pôles opposés. Que seulement 5% des jeunes ayant répondu ne trouvent aucune satisfaction à participer aux ateliers souligne que ces élèves ont soit une faible acceptation de l'activité, soit ont vécu des obstacles majeurs lors de la réalisation des ateliers. Cela pourrait potentiellement s'expliquer par le fait que des élèves :

- Ont une motivation ou un intérêt faible à l'égard de l'école et de ses activités éducatives menant à un désengagement scolaire et donc à une difficulté d'apprécier un atelier culinaire;
- Ne soient pas particulièrement intéressé-es par les activités culinaires ou ne voient pas l'intérêt de faire ce genre d'activité à l'école ce qui peut réduire leur motivation;
- N'y trouvent pas leur compte dans le contexte de réalisation : dynamique de groupe, manque d'accompagnement individuel, distraction, ne sentent pas à l'aise;
- Vivent de l'anxiété par rapport à la cuisine (manque de confiance en soi), enjeu avec la découverte de nouveaux aliments;



- Peuvent avoir des restrictions ou des aversions alimentaires pouvant rendre l'activité moins plaisante;
- Ont peut-être tout simplement vécu une mauvaise expérience qui teinte toutes les autres ou ne sont en mesure que d'évaluer la dernière activité réalisée, teintant ainsi leur appréciation globale des activités.

- **15% une satisfaction modérée (5-6)**

Une satisfaction modérée aux ateliers pourrait s'expliquer par :

- Des enjeux techniques comme certains défis de manipulation des outils et ustensiles;
- Un sentiment d'urgence dans la réalisation des recettes puisqu'il faut respecter un temps établi;
- Le fait qu'il y a des enfants dont le domicile ne favorise pas la cuisine et peuvent donc se sentir moins à l'aise ou motivé-es par l'activité;
- Des restrictions ou des aversions alimentaires peuvent rendre l'activité moins plaisante pour des élèves;
- La réalité que des élèves peuvent se sentir compétent-es, mais restent critiques sur leurs propres performances ce qui occasionne une diminution de leur satisfaction;
- L'élève n'est tout simplement pas intéressé-e par la cuisine.

- **83% des élèves vivent une grande satisfaction (7-8-9-10)**

Il est très intéressant de voir que la grande majorité des élèves ont une excellente appréciation globale des activités. Cela pourrait être dû au fait que les élèves:

- Cuisinent par elles-mêmes et eux-mêmes les recettes, cette application concrète des notions techniques rend la matière vivante et intéressante;
- Ressentent un sentiment de fierté en lien avec leurs compétences et connaissances culinaires;
- Vivent une réussite à la fin de l'atelier en goûtant à leur recette;
- Les élèves apprécient la convivialité et la nature dynamique de ce type d'activité à l'école qui diffère des travaux peut-être plus standards requis au quotidien;
- Ont accès à une diversité de recettes qui peut potentiellement prévenir l'ennui et garder leur intérêt.

À noter qu'une animatrice a laissé ce commentaire dans une de ses grilles d'observation:

«Lorsque j'ai mentionné qu'on participait à une étude pour voir à quel point les ateliers étaient utiles et efficaces dans la vie des élèves, un d'eux s'est écrié "Oui! C'est trop important et cool" et plusieurs ont ensuite vivement hoché de la tête.»



3. Les retombées

Pour la dernière section du questionnaire, les élèves devaient évaluer, sur une échelle de 1 à 5, leur niveau d'accord avec les affirmations proposées. [1 = fortement en désaccord, 5 = fortement en accord]. Pour faciliter l'autoévaluation, les enfants pouvaient se référer à des pictogrammes.

Pas du tout



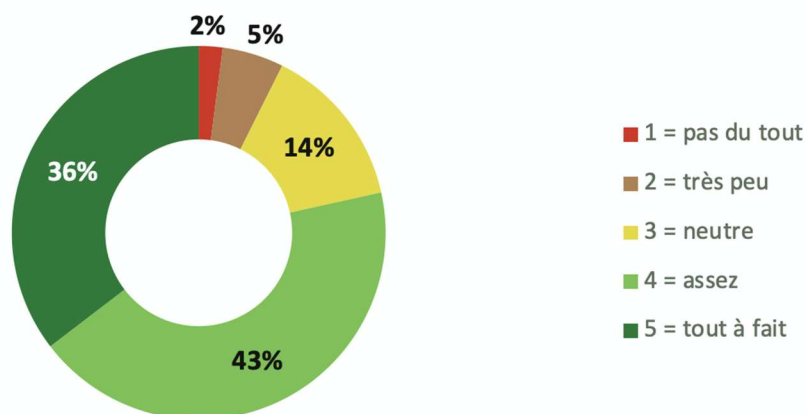
Oui, tout à fait!

OBSERVATIONS DES ANIMATRICES

Les élèves parlent des contenus des ateliers en dehors de la période culinaire

- « Lorsque les élèves me croisent dans le corridor, ils/elles me parlent de la recette. »
- « Les élèves travaillent les recettes en classe avec les mathématiques et le français. »
- « Parfois des enseignantes me font allusions qu'elles ont reçu des photos et des commentaires des parents qui ont refait la recette à la maison. »

Grâce aux ateliers de cuisine, j'ai appris de nouvelles choses sur les aliments



Graphique 6. Questionnaire élèves - Apprentissage

Un total de 79% des jeunes mentionnent avoir appris de nouvelles choses. Ce chiffre démontre la pertinence d'offrir ce genre d'activité en milieu scolaire. Les enfants ne devaient pas préciser la nature de ces nouvelles connaissances, mais ces dernières peuvent être de différentes natures :

- techniques (la manipulation des aliments et des ustensiles et outils de cuisine) ;
- scientifiques (la composition de certains aliments, l'effet nutritif des aliments sur le corps humain, les liens entre saine alimentation et bien-être, ...)



- anthropologiques/sociologiques (les rapports humains autour de la nourriture, l'utilisation de certains aliments dans d'autres cultures).

Sans oublier que ces nouvelles connaissances viennent se greffer aux connaissances antérieures des élèves.

OBSERVATIONS DES ANIMATRICES

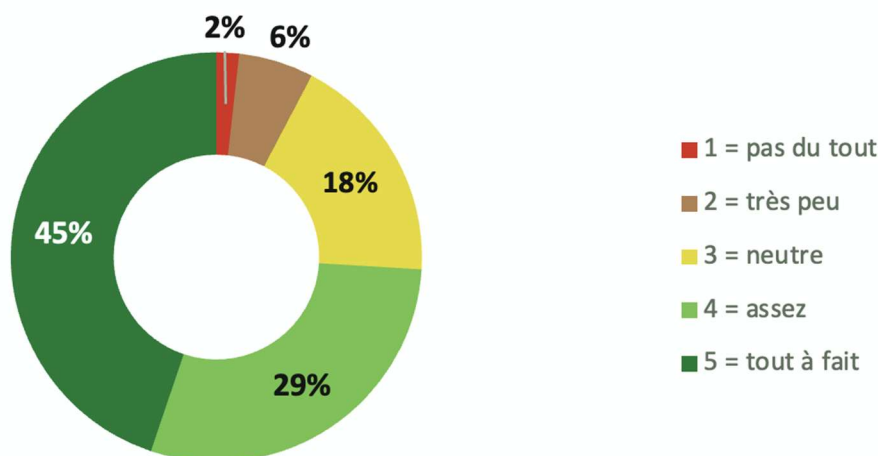
Globalement, dans quelle mesure observez-vous que vos groupes d'élèves ont acquis de nouvelles connaissances sur la cuisine et l'alimentation ? [évaluation moyenne des animatrices: en cours d'acquisition]

- « Ça dépend des milieux (favorisé et non), mais de façon générale les jeunes démontrent aisément l'acquisition de nouvelles connaissances. »
- « Les élèves vont plus loin que simplement répéter la théorie, ils et elles proposent des réflexions. »
- L'acquisition des connaissances dans le cadre des ateliers culinaires est influencée par plusieurs facteurs :
 - L'intérêt personnel des élèves;
 - La participation des élèves aux discussions;
 - L'engagement des élèves individuellement, mais aussi en tant que classe;
 - Le niveau de participation aux ateliers durant l'année scolaire;
 - Les connaissances préalables des élèves et le réinvestissement de celles-ci à l'extérieur des ateliers.

Propos dits par les élèves

- « J'ai déjà lu dans une encyclopédie que la fleur de ciboulette dans une autre langue veut dire fleur de miel. »
- « Ma mère met des feuilles de laurier dans la soupe, j'en trouve aussi dans la sauce à spaghetti. »
- « Est-ce qu'on peut lyophiliser un melon ? La texture serait comment ? »
- « Ma grand-mère devait traire les vaches quand elle était petite. »
- « Quand je fais du pesto, on le met dans un ziploc, on l'aplatit et le congèle. Par la suite, on prend la portion qui nous convient pour la recette. »

Je comprends pourquoi il est important de manger différents aliments chaque jour



Graphique 7. Questionnaire élèves – Compréhension

Une majorité appréciable (74%) des jeunes soulignent comprendre l'importance d'une alimentation variée. Toutefois, il n'est pas possible de savoir si cette compréhension était déjà présente chez les enfants avant les ateliers ou si cette dernière s'est construite avec ceux-ci.

OBSERVATIONS DES ANIMATRICES

Les élèves font des liens entre leurs habitudes alimentaires, leur santé et leur bien-être

Les élèves comprennent que leurs choix alimentaires influencent leur santé et celle de la planète

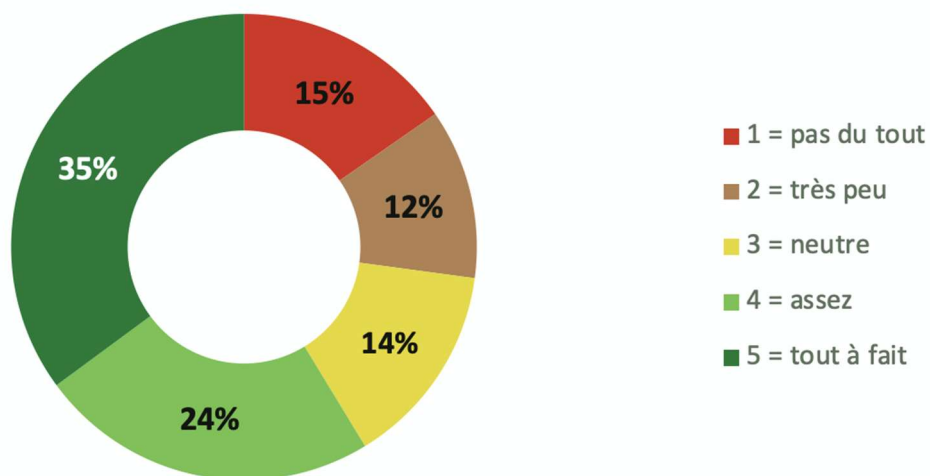
- Les élèves font référence à leur famille, à ce qu'ils et elles ont lu ou vu à la télévision.
- Les élèves parlent des recettes qu'elles et ils cuisinent à la maison.
- Les élèves savent que certains aliments sont permis mais pas tous les jours. Que les fruits et les légumes peuvent être consommés autant qu'ils et elles le veulent.
- « Quelques fois les élèves font allusion à la pollution causée par le transport. »
- « Sur le sujet des aliments ultra-transformés, les élèves prennent conscience de la situation, mais sont mitigé-es quant à leur intérêt à modifier leurs habitudes. »
- « Le sujet du marketing alimentaire éveille l'esprit critique des élèves. »
- « Beaucoup de réactions en entendant parler du traitement des travailleurs agricoles dans certains pays. »

Propos dits par les élèves

- « Ah oui! J'ai déjà goûté! »
- « On cuisine souvent avec du persil et de la ciboulette. »
- « Je cuisine chez moi depuis que je suis toute petite. Je fais de tout, mais je préfère les desserts! »
- « Je fais toujours des muffins à la maison. »



J'ai appris à utiliser des ustensiles de cuisine



Graphique 8. Questionnaire élèves - Utilisation

Comparativement aux questions précédentes, les réponses à la question sur l'apprentissage dans l'utilisation des ustensiles de cuisine sont davantage réparties dans les différents choix de réponse. Probablement que plusieurs enfants cuisinent déjà à la maison et connaissent plusieurs ustensiles. Sans oublier que la majorité des élèves ont potentiellement participé dans les années précédentes aux ateliers culinaires et appris à manier certains outils de cuisine. Ces deux situations pourraient expliquer pourquoi 41% des enfants semblent avoir un avis mitigé (n= 48) quant à l'apprentissage de l'utilisation d'ustensiles de cuisine ou considèrent avoir fait très peu (n=40) voir aucun (n=52) apprentissage sur cet aspect.

OBSERVATIONS DES ANIMATRICES

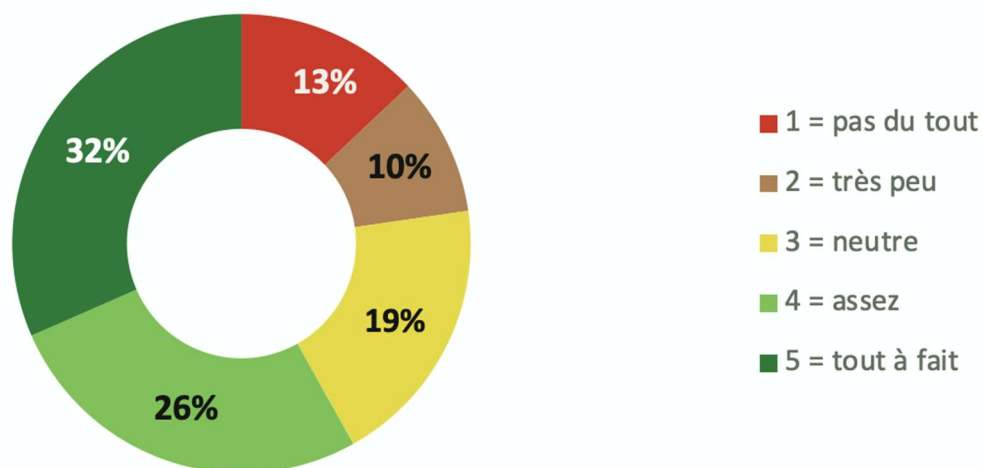
- « Les outils de cuisine sont bien utilisés. »
- « Des ajustements au niveau des techniques de coupe sont nécessaires et le tout est intégré lors du prochain atelier. »
- Meilleures techniques
 - de mesure pour l'huile;
 - d'utilisation du mortier et du pilon;
 - pour ciseler avec les ciseaux;
 - pour utiliser la râpe prudemment.
- « Les élèves sont autonomes avec les instruments connus. Il a fallu expliquer l'utilisation du presse-ail. »

Propos dits par les élèves

- « On veut utiliser des vrais couteaux. » Les élèves ont exigé des couteaux d'office plutôt que des couteaux à beurre.
- « Pour les quantités, il faut aller dans la liste en-haut de la recette. »



J'ai plus envie de participer à la préparation des repas à la maison qu'avant les ateliers de cuisine



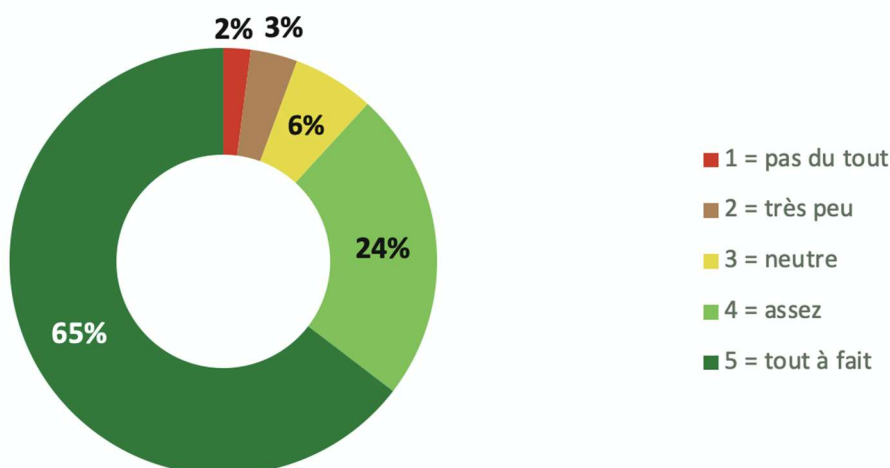
Graphique 9. Questionnaire élèves - Envie accrue

Alors qu'un des transferts souhaités par les ateliers cuisine-nutrition soit que « les enfants réinvestissent les apprentissages à la maison », cette question permet de voir à quel point cette retombée est réalisée. Ainsi, 32% des jeunes affirment que les ateliers leur donnent le goût de participer plus activement à la préparation des repas à la maison. Ce chiffre monte à 58% si l'on ajoute les données correspondant au choix « assez d'accord. »

Les réponses « pas du tout » ou encore « très peu d'accord » ou même « neutre » (total de 42%) doivent être analysées avec discernement. Il est tout à fait possible qu'un-e élève qui cuisine déjà à la maison ne ressentent pas davantage le goût de cuisiner après les ateliers. La motivation, l'intérêt et le goût sont déjà présents chez l'enfant. Les ateliers de cuisine sont une activité agréable, mais qui ne semble pas influencer pas outre mesure leurs actions en la matière. Toutefois, il est tout à fait possible que des élèves aient sélectionné ces choix de réponse dans la perspective de ne pas vouloir cuisiner *d'avantage* à la maison. Cela pourrait s'expliquer par plusieurs raisons:

- peut-être que les outils de cuisine ou les ingrédients proposés ne sont pas disponibles à la maison;
- peut-être que l'espace de travail n'est pas convivial;
- peut-être que l'engagement des parents n'est pas au rendez-vous pour ce genre d'activité;
- peut-être simplement un manque d'intérêt de la part de l'élève;
- peut-être que l'implication actuelle leur semble suffisante.

Je me sens capable d'aider à préparer les repas à la maison



Graphique 10. Questionnaire élèves - Capacité

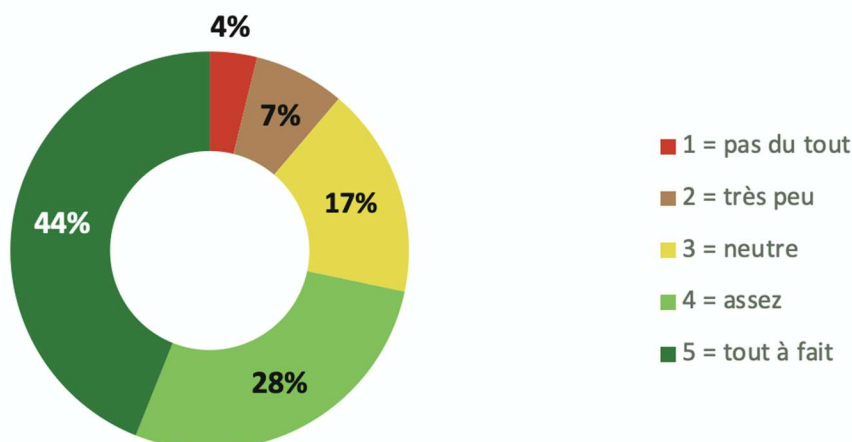
Il est intéressant d'analyser la question sur l'évaluation que les élèves se donnent sur leur *capacité* à préparer les repas à la maison à la suite de celle sur le *désir* de participer à la préparation de ceux-ci. Comme quoi davantage d'élèves ont la perception d'être capables de préparer des repas à la maison que d'avoir réellement envie d'y participer.

Bien que le pourcentage des élèves qui se disent incapables d'aider à préparer les repas soit très bas (5%), il n'en demeure pas moins qu'il serait intéressant de comprendre pourquoi.

- Est-ce parce que les parents ne cuisinent pas à la maison?
- Est-ce parce que la cuisine n'est pas un lieu invitant pour elles/eux à la maison ?

Qu'à cela ne tienne, c'est 89% des jeunes du 3e cycle primaire qui soulignent se sentir capable de faire une telle tâche.

J'ai envie d'essayer de nouvelles recettes ou de goûter de nouveaux aliments



Graphique 11. Questionnaire élèves – Découverte et curiosité

Il est notoire de souligner que 28% des jeunes se disent « assez d'accord » de vouloir essayer de nouvelles recettes ou s'aventurer à goûter de nouveaux aliments et 44% se disent « tout à fait en accord » (un total de 72%). Cela démontre une grande curiosité de la part de ces jeunes qui ont soif de découverte. Les ateliers cuisine-nutrition offrent une ouverture culinaire et alimentaire aux jeunes.

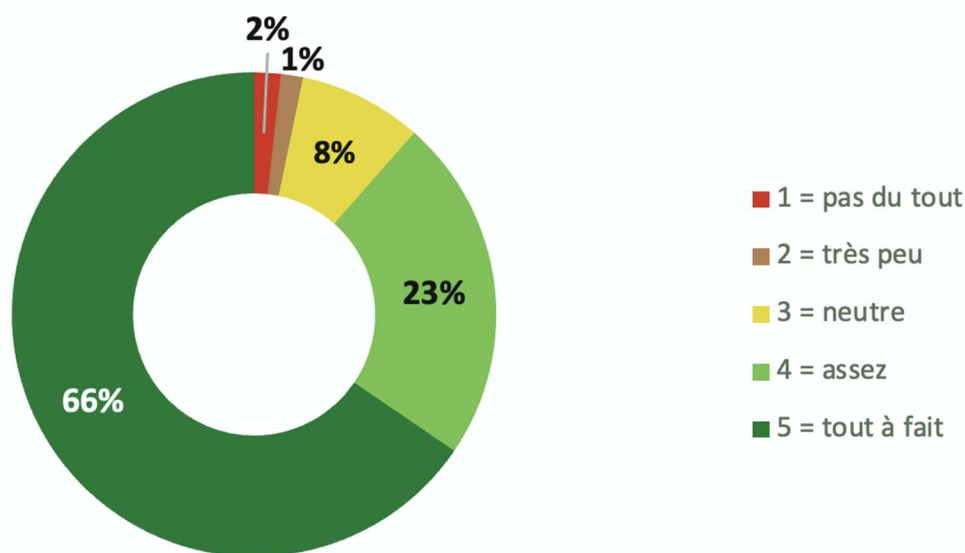
OBSERVATIONS DES ANIMATRICES

- Les élèves sont curieux·euses de découvrir de nouveaux produits comme la lavande.
- En poussant la réflexion avec les élèves sur « Qu'est-ce que tu n'aimes pas dans la recette » les réponses sont claires.

Propos dits par les élèves

- « Je ne m'attendais pas à ce que ça soit bon! »
- « Ma famille et moi avons goûté au fruit asiatique, le durian. »
- « Dans mon pays c'est comme ça... »
- « J'aime la chaleur que le poivre fait sur ma langue. »

J'ai envie de continuer à apprendre à cuisiner



Graphique 12. Questionnaire élèves – Poursuite de l'apprentissage

Épatant de noter que les enfants qui ont participé aux ateliers de cuisine n'hésitent pas à souligner qu'elles et ils souhaitent poursuivre leur apprentissage de la cuisine (89%).

OBSERVATIONS DES ANIMATRICES



Globalement, dans quelle mesure observez-vous que votre groupe d'élèves a développé de nouvelles compétences en cuisine ? [évaluation moyenne des animatrices: en cours d'acquisition]

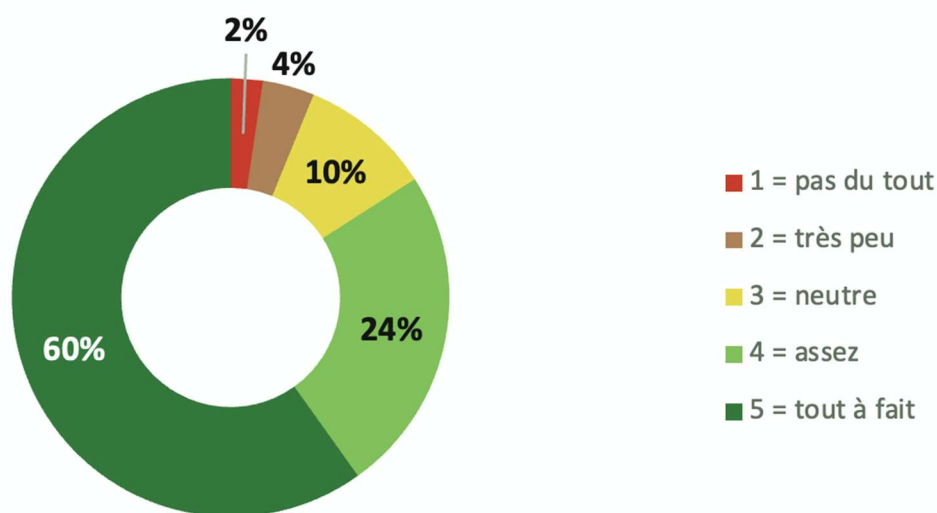
Globalement, dans quelle mesure observez-vous que votre groupe d'élèves a développé son intérêt pour la cuisine et l'alimentation [en cours d'acquisition]

- Des élèves non intéressés au début de l'année le deviennent de plus en plus au fil des ateliers.
- « L'an dernier, lors de leur premier atelier, plusieurs de élèves étaient totalement démuni-es en cuisine, voire ils/elles croyaient que ce n'était pas leur rôle. Cette année, on voit que [les élèves] sont beaucoup plus engagé-es et outillé-es. »

Propos dits par les élèves

- « Ça me donne le goût de cuisiner. »
- « Merci, c'est vraiment l'fun! »

Je suis fière/fier d'être capable de participer à la préparation des repas



Graphique 13. Questionnaire élèves - Fierté

Très encourageant de voir les jeunes reconnaître, d'une part, leur capacité à préparer des repas et, d'autre part, à en ressentir de la fierté (84%).

OBSERVATIONS DES ANIMATRICES

Globalement, dans quelle mesure observez-vous que votre groupe d'élèves a développé son sentiment de compétence en cuisine ? [évaluation moyenne des animatrices: en cours d'acquisition]

- « Les élèves sont très fier·ères de leur travail et de ce qu'elles et ils accomplissent. »
- « Le sentiment d'accomplissement est présent. Certain·es élèves prennent confiance en cuisine. »
- « Plusieurs élèves demandent souvent si « c'est ok? » pour être rassuré·es ou encouragé·es. »
- « On a travaillé leur confiance en elles et eux en leur demandant de se faire confiance et qu'il n'y aura pas de gros enjeux si elles/ils se trompent. »
- « Les élèves se sentent bon·nes et fier·ères d'avoir fait la recette individuelle de A à Z. »
- « Les élèves comparent leurs muffins et sont fier·ères du résultat. »
- « Les élèves donnent des trucs à leurs ami·es " Moi j'ai fait ça de cette manière et c'est plus efficace". »
- Elles et ils peuvent facilement suivre la recette sans demander l'aide d'un·e adulte.
 - « Ressentent une fierté d'avoir réussi la recette sans avoir demandé d'aide. »
- « Les élèves demandent la recette pour la refaire à la maison. »
 - Des élèves cuisinent chez elles/eux et sont fier·ères de refaire les recettes à la maison.
- « Elles/ils veulent en apporter [le plat préparé] à la maison pour montrer à leur famille ce qu'elles/ils ont fait. »
- « J'ai des élèves qui veulent en faire un métier. »



Questionnaire - parent

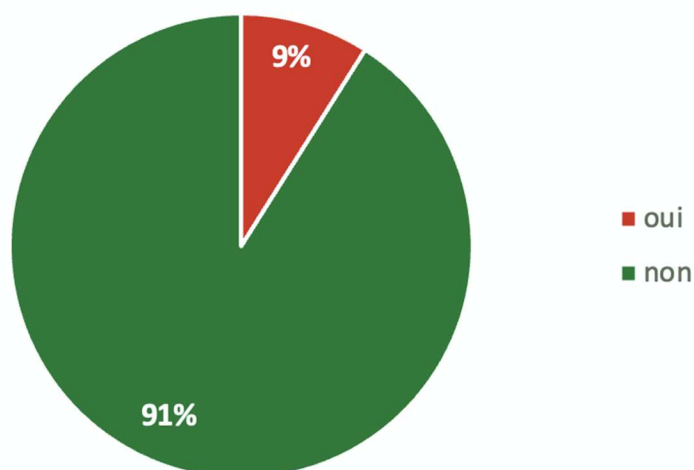
N = 211

Le questionnaire destiné aux parents était également divisé en trois sections:

1. L'inscription à des activités culinaires;
2. Conversation avec l'enfant à la suite des ateliers culinaires;
3. Observations des comportements de l'enfant.

1. L'inscription à des activités culinaires

Avez-vous déjà inscrit votre enfant à des cours de cuisine ou à des ateliers culinaires AILLEURS qu'à l'école?



Graphique 14. Questionnaire parents, question no.1 (Inscription)

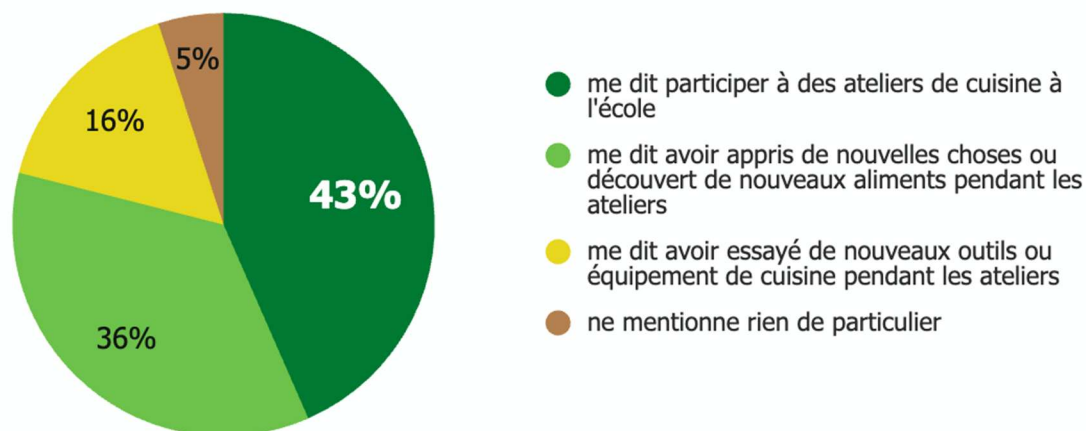
Sans les ateliers offerts en milieu scolaire, la quasi-totalité des jeunes n'auraient pas accès à des activités culinaires spécialement conçues pour leur groupe d'âge selon les réponses fournies par les parents. Plusieurs facteurs peuvent expliquer cette situation:

- contrainte de temps et d'organisation pour la famille pour inscrire l'enfant à une activité culinaire: concurrence avec d'autres activités, accessibilité d'un atelier adapté et disponible dans les environs de la maison (rural vs urbain);
- coût financier de ce type d'activité: le choix du budget familial peut faire passer les compétences culinaires et le développement de connaissances alimentaires comme étant non prioritaire et pouvant se transmettre à la maison;
- barrières culturelles: certains parents peuvent considérer la cuisine comme étant une tâche domestique et non une activité ludique pour les enfants.

2. Conversation avec l'enfant à la suite des ateliers culinaires

n=210

À la suite des ateliers culinaires offerts à l'école, j'observe que mon enfant :



Graphique 15. Questionnaire parents, question no.2 (Discussions)

Les parents avaient la chance de sélectionner plus d'une réponse à cette question. Intéressant de noter que seulement 5% d'entre elles et eux soulignent que leur enfant ne leur parle pas de l'activité de cuisine. Dans 95% des cas, les parents entendent parler, d'une façon ou d'une autre, des ateliers.

3. Observations des comportements de l'enfant

n=209

Les parents étaient invité·es à répondre à une série de questions (6) en identifiant le niveau de changement observé chez leur enfant depuis leur participation aux ateliers de cuisine à l'école. Les réponses des parents aident grandement à apprécier les retombées et l'impact des ateliers cuisine-nutrition (voir Conclusion p. 32).

Retombées

- Les enfants réinvestissent les apprentissages à la maison
- Les enfants continuent à développer leur connaissances, compétences et intérêt pour l'alimentation

Impact

- L'amélioration des habitudes alimentaires des jeunes et leur famille.

Demande que l'on prenne les repas en famille

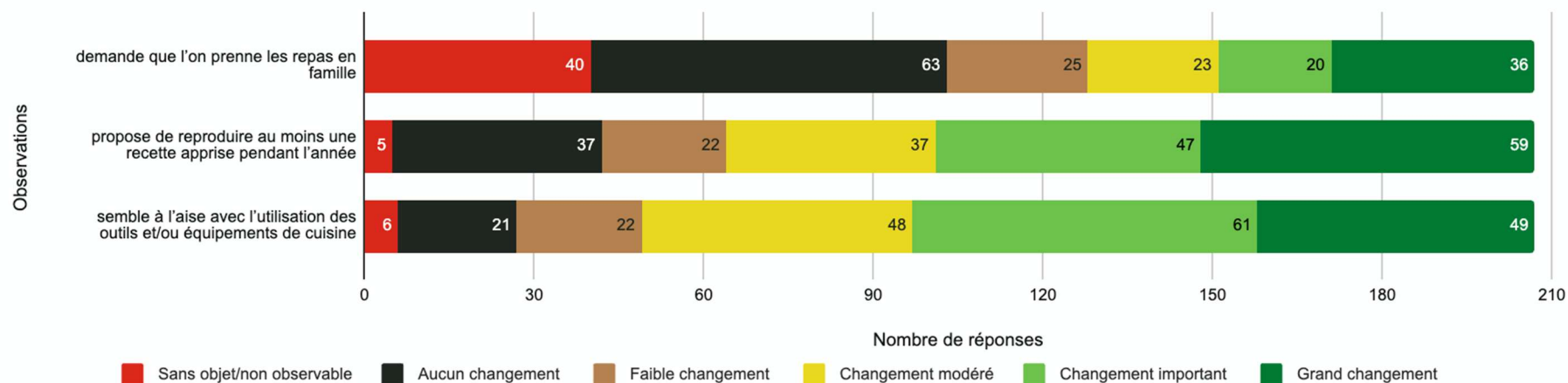
Les parents mentionnent, (voir graphique 15) à 62%, ne pas observer cette situation ou ne pas remarquer de changement (n=103) ou sinon si peu (n=25) de la part de leur enfant. Cela pourrait s'expliquer par le fait que les enfants prennent probablement déjà les repas en famille et donc que cette demande n'a pas été faite à leur parent (voir p.30 – Commentaire – repas en famille). Il faut tout de même souligner que 17% (n=36) et 10% (n=20) des parents notent respectivement un grand changement et un changement important auprès de leur enfant sur la question de la prise de repas en famille.

Propose de reproduire au moins une recette apprise pendant l'année

Les parents ayant répondu au questionnaire mentionnent à 29% (n=59) observer un grand changement et à 23% (n=47) un changement important en ce qui a trait à la proposition faite par leur enfant de cuisiner une recette apprise à l'école lors des ateliers.

Semble à l'aise avec l'utilisation des outils et/ou équipements de cuisine

Bien que 43% (n=91) des parents remarquent des changements nul à modéré quant à l'utilisation d'outils de cuisine, 53% (n=110) des parents relèvent des changements importants voire grands. Cela pourrait s'expliquer par le type de repas cuisiné à la maison, la présence d'une grande variété ou non d'outils ou d'équipement de cuisine à la maison ou encore l'aisance des parents à laisser les enfants les utiliser.



Graphique 16. Questionnaire parents, question no.3 à 5 (Observations)

Veut davantage participer à la préparation des repas



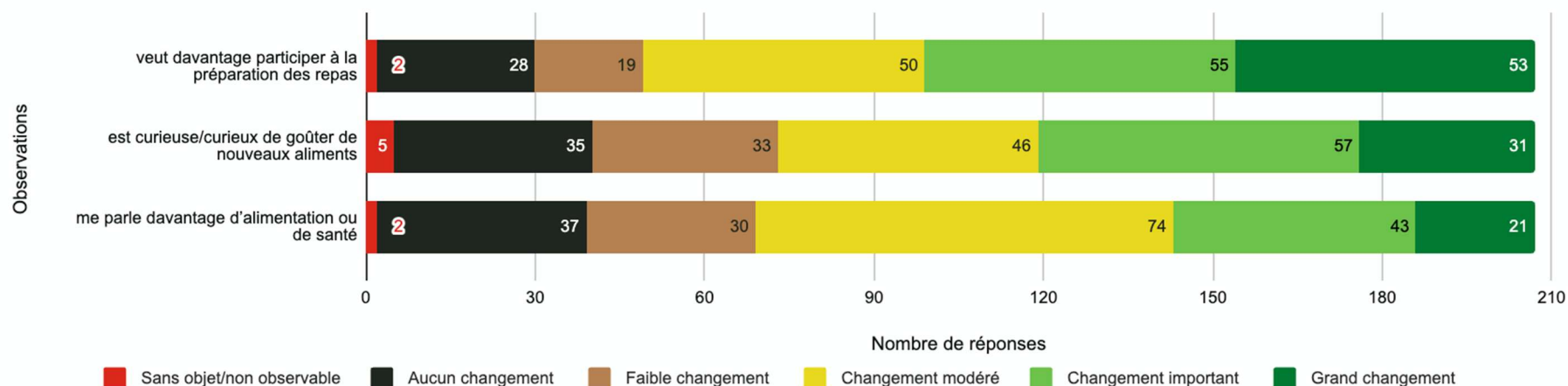
Il est encourageant de voir qu'à la suite des ateliers, les parents observent que les enfants souhaitent davantage mettre littéralement la main à la pâte dans la préparation des repas: changement modéré = 24% (n=50), changement important = 27% (n=55), grand changement = 26% (n=53). Cela dénote la pertinence et surtout l'influence que les ateliers peuvent avoir sur le transfert de connaissances et de compétences que les jeunes peuvent transposer de l'école à la maison. Indéniablement, les jeunes acquièrent des compétences culinaires de base qu'elles/ils sont en mesure de reproduire avec ou sans l'aide d'un-e adulte à la maison.

Est curieuse/curieux de goûter de nouveaux aliments

Les parents dénotent des changements modérés (22%, n=46), importants (28%, n=57) et grands (15%, n=31) en ce qui a trait à la curiosité de leur enfant. Quels sont les facteurs qui influencent de tels changements chez les enfants ? Est-ce parce que les parents s'intéressent aux activités scolaires de leurs enfants ? Est-ce que les enfants se sentent plus outillé-es pour exprimer leur curiosité culinaires et alimentaires après l'avoir expérimentée une première fois à l'école dans un contexte encadré ? Qu'à cela ne tienne, les parents confirment ce que les enfants exprimaient à ce sujet (voir Graphique 11, p. 21)

Me parle davantage d'alimentation ou de santé

Près de 70% constatent un changement modéré (36%), faible (14%) ou nul (18%) quant au sujet de discussion sur l'alimentation ou la santé avec leur enfant. Seulement 21 % (n=43) des parents remarquent un changement important et 10% (n=21) observe un grand changement. Il faut garder en tête que certains parents cuisinent avec leurs enfants et discutent probablement de sujets liés à l'alimentation à la maison.



Graphique 17. Questionnaire parents, question no.6 à 8 (Observations)



Commentaires des parents

Les parents avaient la possibilité de laisser des commentaires à la fin du sondage. En voici quelques-uns. Ils ont été classés en catégories afin de faciliter la compilation.

CATÉGORIES	COMMENTAIRES
<p>changement observé</p> <p>La majorité des parents qui ont laissé des commentaires cuisinent à la maison avec leurs enfants. Ce qui est très intéressant est le fait que ces parents dénotent des changements de comportement chez leurs enfants. Bien que l'on pourrait croire que les Ateliers cinq épices n'ont des retombées que pour enfants éloigné·es de pratiques culinaires à la maison, ces parents nous démontrent tout le contraire. Les activités culinaires ont la possibilité de créer ou encore renforcer de nouveaux comportements alimentaires sains.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ « Notre enfant cuisine avec nous depuis son très bas âge (à 2 ans il cuisinait ses granolas). Il a toujours eu accès à tous nos outils de cuisine pour cuisiner avec nous. Le grand changement est vraiment le désir de nous aider à préparer le repas. Il arrive que ce soit lui qui soit responsable d'un repas, à sa demande. Nous demeurons en appui en tant que sous-chef ;-) » ▪ « Notre fille était déjà très à l'aise pour cuisiner avant le début de cette activité. Elle nous préparait déjà plusieurs recettes de biscuits, des crêpes, des salades. Elle participe beaucoup dans l'élaboration des repas et a un intérêt depuis plusieurs années pour la cuisine. Elle aime découvrir de nouveaux mets. Donc cette activité n'a pas changé grand chose pour elle. Par contre, elle adorait les ateliers. » ▪ « Ma fille cuisine beaucoup plus qu'avant grâce aux ateliers de cuisine. » ▪ « De façon générale c'est une continuité de ce qu'il y a à la maison. » ▪ « Nous avons eu de bonnes discussions sur l'alimentation avec notre fils. Cela stimule sa curiosité. » ▪ « Mon fils est pratiquement vegan alors parfois il voit des aliments qu'il ne connaît pas vraiment. » ▪ « Il n'y a pas eu beaucoup de changement car je suis très axé sur l'alimentation et donne souvent des explications. Il se joignait aussi à moi lors de certaines préparations mais il a plus le goût grâce au cours. » ▪ « Il me dit qu'il a bien aimé les ateliers et surtout mangé ce qu'ils ont fait. »
<p>pépites d'or</p> <p>Il s'agit de commentaires, souvent très simples et anodins, laissés par les parents qui démontrent</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ « L'atelier de cuisine est important car ça permet à l'enfant de savoir comment se comporter dans la cuisine et apprend à utiliser les outils de cuisine. »



<p>toute la force et la puissance des Ateliers cinq épices: les ateliers culinaires influencent positivement les enfants et leurs parents.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ « Ma fille nous a fait part de son désir de faire la recette de burger au thon apprise à l'école. Nous l'avons réalisé ensemble et c'est elle qui me disait quoi faire! :) » ▪ « Les enfants cuisinaient déjà avec moi mais sont heureux de me montrer leur nouvelle technique et veulent toujours refaire la recette à la maison! » ▪ « Ma fille demande souvent qu'on refasse les recettes et en fait de grands bouts par elle-même. »
<p>repas en famille</p> <p>Les parents devaient répondre à cette question par un choix multiple, mais plusieurs ont tout de même décidé de laisser un message pour réaffirmer que cette habitude est bien ancrée dans leur famille.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ « Mon garçon avait déjà un grand intérêt et des connaissances en cuisine car je donne des ateliers culinaires. Nous mangeons toujours en famille. » ▪ « Nous prenons déjà les repas ensemble. » ▪ « Nous soupions déjà en famille chez nous. » ▪ « Nous prenions déjà tous nos repas en famille. Et, il aimait déjà beaucoup la cuisine. » ▪ « Nous avons toujours pris nos repas en famille. »
<p>bravo à l'équipe</p> <p>Des parents ont cru nécessaire de féliciter l'équipe des Ateliers cinq épices pour les ateliers culinaires.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ « Il a littéralement découvert une passion! Merci. » ▪ « À refaire. Les ateliers étaient très intéressants. Les recettes étaient très bonnes. » ▪ « Merci et mon enfant espère avoir de la cuisine l'année prochaine. » ▪ « Merci beaucoup, mon enfant a trouvé ça super! » ▪ « Mes enfants ont adoré les ateliers de cuisine!! Bravo! Quelle belle idée :) » ▪ « Belle initiative, merci beaucoup. » ▪ « Merci et nous espérons que les ateliers reviendront l'an prochain. »



Analyse des résultats

De tout évidence, la réalisation de plusieurs séances des ateliers cuisine-nutrition animées en milieu scolaire donne clairement des retombées positives pour les jeunes. Voici quelques observations des animatrices qui démontrent l'atteinte de résultats directs inspirés du cadre logique.

Résultats directs	Observations des animatrices
<p>Les enfants participent activement aux ateliers</p> <p>Les observations des animatrices permettent de mieux saisir la dynamique qui se passe lors des ateliers. Les ateliers sont montés de sorte que les élèves puissent facilement s'engager dans la tâche et participer à différents moments de l'activité.</p>	<p><i>Les élèves répondent à des questions sur les aliments</i></p> <ul style="list-style-type: none"> « Un élève de la classe qui opère une cabane à sucre avec sa famille avait préparé un exposé pour expliquer les étapes de fabrication du sirop d'érable à la classe. » <p><i>Les élèves travaillent en équipe, accomplissent les tâches et gèrent les conflits</i></p> <ul style="list-style-type: none"> « Division des rôles, collaboration. » « Les élèves s'autogèrent pour la cohésion et pour la répartition des tâches. » « Les élèves apprennent à attendre leur tour pour avoir accès aux ingrédients. » « Trouvent des compromis s'il y a conflit. » « Une structure commence à s'installer [...] il n'y pas eu de chicane, que des discussions. »
<p>Les enfants réalisent les recettes prévues</p> <p>Un des objectifs des ateliers est de permettre aux jeunes de vivre un apprentissage expérientiel. La réalisation de la recette est une étape phare de l'activité.</p>	<p><i>Les élèves suivent une recette</i></p> <ul style="list-style-type: none"> « On lit la recette une fois en classe tous ensemble pour donner le plus d'information pour qu'ils/elles soient le plus autonomes possibles et que la recette soit respectée. »
<p>Les enfants essaient de nouveaux aliments</p> <p>Les ateliers cuisine-nutrition permettent aux jeunes de découvrir des aliments qui sont peut-être éloignés de ceux mangés à la maison. Cet aspect de découverte, dans un esprit ludique, est un excellent moyen pour initier les jeunes à de nouveaux aliments.</p>	<ul style="list-style-type: none"> « Elles et ils aiment découvrir de nouvelles choses et voir de nouvelles techniques. » « Les jeunes développent leur appréciation en disant pourquoi ça été ou non à leur goût. » « Il y a des échanges à chaque moment de dégustation de leur appréciation et de ce qui pourrait être changé. » « Un élève soulève le fait que "On pourrait remplacer les carottes par des patates douces ?" »



Conclusion et pistes de réflexion

En 2007

Lors de la première évaluation du programme des ateliers cuisine-nutrition (collecte de données en 2005-2006), l'un des objectifs était de valider leurs effets proximaux sur les enfants. Voici quelques grands constats de cette évaluation alors que le programme était offert par des nutritionnistes dans les classes.

- Apprentissages en lien avec les différents domaines généraux de formation (français, mathématiques, sciences, etc.) et les compétences transversales (méthodes de travail efficace, travail en collaboration, etc.) du programme de formation de l'école québécoise.
- Apprentissages contextualisés, basés sur l'expérimentation :
 - L'enfant apprend: en touchant, en observant, en sentant, en goûtant, en écoutant, par la pratique, par la manipulation directe d'objets concrets, par imitation, en essayant de nouvelles choses (l'effet de groupe est important).
- Adoption, à court, mais aussi à long terme, de saines habitudes alimentaires chez les enfants et leurs parents :
 - L'élève est conscientisé à l'importance d'une saine alimentation et de son effet sur la santé;
 - L'élève est initié à différents aliments, permettant de développer leurs goûts.
 - Permet l'acquisition de compétences culinaires.
- Découverte de la nutrition et de la cuisine au moyen de situations authentiques d'apprentissage qui permettent le transfert des compétences et connaissances vers la maison :
 - L'enfant connaît de nouvelles recettes et veut les refaire à la maison (être la personne vectrice de nouvelles connaissances dans sa famille). L'activité permet de vivre un moment agréable avec son enfant. La recette refaite à la maison permet de prendre davantage de temps avec son enfant, de l'écouter, de travailler à une tâche commune, de se montrer de nouvelles choses.
- Développement de compétences d'ordre personnel et social :
 - Se sentir compétent·e en connaissant davantage de choses sur l'alimentation et ainsi développer un sentiment de confiance en soi, d'estime de soi;



- Certains parents ont l'impression que les ateliers amènent un sentiment de satisfaction ou de réussite chez leur enfant d'être capable de cuisiner une recette de A à Z.
- L'enfant a envie de participer à d'autres aspects du quotidien (pas juste la cuisine). Il devient plus responsable.

En plus des effets sur les comportements alimentaires et de saines habitudes de vie, l'évaluation de 2007 avait également permis de mettre en exergue un rapport positif entre l'élève et l'école. Les ateliers permettaient à certain-es jeunes de vivre de nouvelles expériences d'apprentissage et parfois des victoires dans le cadre scolaire. L'apprentissage par situation authentique directement liées au quotidien des élèves avec une portion d'apprentissage expérientiel étaient un contexte très apprécié par les jeunes. Cette combinaison gagnante de motivation pour les élèves contribuait également à donner aux parents une image positive de l'école en voyant leur enfant évoluer positivement dans un cadre scolaire.

En 2026

Il appert des réponses données par l'ensemble des parties prenantes (les élèves, les parents et les animatrices) que les ateliers culinaires offerts en milieu scolaire par les Ateliers cinq épices portent encore leurs fruits. Les réponses corroborent la concrétisation des effets proximaux des ateliers cuisine-nutrition sur les élèves dans :

- **L'engagement et l'intérêt marqué pour l'alimentation** en général (désirent en apprendre davantage, curiosité à goûter, envie de s'impliquer, parlent des ateliers au retour à la maison, veulent refaire la recette en famille).
- Le développement d'un **sentiment de compétence**.
- Le développement d'un **sentiment de fierté**.
- **Une littératie culinaire** et alimentaire accrue, qui se traduit par :
 - L'amélioration des **connaissances sur l'alimentation et la nutrition** (importance de la variété dans l'alimentation et connaissances sur les aliments);
 - L'acquisition de **compétences culinaires**.
- Le travail en **collaboration** et le développement du sens de l'organisation.
- Le raffinement de l'expression de leur **appréciation**.

Il est possible d'obtenir ces effets proximaux d'abord et avant tout grâce à l'accessibilité, en milieu scolaire, à des activités culinaires spécialement conçues pour les élèves selon leur groupe d'âge (voir p. 25). L'intégration d'activités culinaires à même le cadre scolaire semble une voie à conserver et renforcer dans les écoles primaires du Québec.



Similitudes entre les deux évaluations

Force est de constater que le programme cuisine–nutrition, conçu par des nutritionnistes certifiées, reste toujours aussi pertinent pour les élèves et leur famille.

Au cours des 20 dernières années, les fondements du programme cuisine–nutrition n’ont pas changé. Le matériel et la documentation ont été révisés, mis à jour et les outils et les formations ont été bonifiés. Les ateliers culinaires auxquels les enfants participent, eux, ont conservé les mêmes bases, permettant aux jeunes de vivre la même expérience à travers les années. En 2007, le programme avait de belles retombées positives qui démontraient la validité, la pertinence et l’efficacité de ce projet. Les ateliers étaient alors menés par les nutritionnistes–animatrices de l’équipe des Ateliers cinq épices qui animaient activement les ateliers culinaires dans la région de Montréal. Bien que cette équipe anime toujours des ateliers, il y a désormais des animatrices formées par cette dernière qui assurent le lien entre le programme et les enfants. La formation offerte aux animatrices leur permet d’avoir accès à des documents d’accompagnement complets et permettant de baliser l’animation. Les animatrices peuvent s’y référer autant pour revenir sur les notions qui doivent être abordées lors de la partie théorique de l’atelier ou encore pour se remémorer l’approche préconisée et la philosophie à transmettre.

Ainsi, l’évaluation 2026 souhaitait à la fois valider les effets proximaux sur les élèves, mais cette fois–ci dans un cadre du déploiement d’ateliers désormais réalisé par une intermédiaire d’animation. Un des constats de l’évaluation est que la formation offerte aux intervenantes pour devenir animatrice des ateliers culinaires est adéquate afin de faire vivre à l’enfant une expérience de littératie alimentaire enrichissante. Les animatrices sont donc en mesure, par la formation qu’elles ont reçue, d’être la courroie de transmission de savoirs et de savoir–faire pleinement orientés sur l’acquisition de saines habitudes alimentaires.

Pistes de réflexion

Chantier sur les liens entre le PACAN et le PFÉQ

Le Programme de formation à l’art culinaire, à l’alimentation et à la nutrition (PACAN) a été développé dans les années qui ont suivi l’évaluation de 2007 en collaboration avec l’équipe de chercheurs–euses impliqués–es dans cette dernière. Ce programme de littératie alimentaire a dicté l’orientation de toutes les thématiques en lien avec le projet des Ateliers culinaires des Ateliers cinq épices.

L’évaluation de 2026 n’incluait pas la récolte de commentaires ou d’informations de la part des enseignants–es qui sont pourtant en appui à l’animatrice lors des ateliers. Selon une animatrice, un groupe de 5e année était tout particulièrement engagé et cela était, pour elle, « la preuve que lorsque l’enseignante réinvestit les apprentissages en classe, [les] nouvelles connaissances s’impliquent plus durablement. [Les élèves] font des liens entre les ateliers, poussent leurs réflexions plus loin pendant la partie théorique. »



Il serait intéressant d'ouvrir un chantier qui permettrait de constater les effets de la mise en application de ce programme depuis 2006, selon le regard des enseignants-es d'aujourd'hui. Cette démarche ferait ressortir les liens entre le curriculum scolaire du Programme de formation de l'école québécoise (PFEQ) et les ateliers offerts en cours d'année. Cela permettrait de mettre en lumière des éléments clés du PACAN pour faciliter l'intégration des activités dans la planification des enseignants-es.

Démocratiser l'accès à la littératie alimentaire :

Au sein même de l'école. La littératie alimentaire est une des clés pour développer de saines habitudes de vie. Afin de faciliter l'acquisition de ces habitudes, il est essentiel de favoriser une approche écosystémique qui intègre l'enfant, l'école, sa famille et la communauté. C'est grâce à une vision commune de l'éducation alimentaire et par des moyens variés et complémentaires que les jeunes auront davantage accès à cette littératie. L'école est un lieu d'une grande richesse du point de vue de la diversité des interventions et des relations impliquant les enfants. Il s'agit d'un véhicule important pour la transmission de compétences primordiales telle l'acquisition de saines habitudes de vie. Le développement de la littératie alimentaire s'inscrit tout naturellement en milieu scolaire. Cette compétence est d'ailleurs essentielle afin de permettre aux jeunes d'être en mesure de faire des choix alimentaires. Ces choix seront à la fois bénéfiques pour leur propre santé, mais seront également un outil indispensable pour le développement durable de leur communauté.

Dans des projets plus englobants. La transmission de notions visant l'acquisition de saines habitudes alimentaires doit s'inscrire dans une démarche d'intégration de différentes initiatives en matière de santé et de prévention. Cette approche permettrait de mobiliser plusieurs parties prenantes vers l'atteinte d'un objectif commun, soit le développement de saines habitudes de vie. En joignant les volets « Nourrir » (repas scolaire) et « Éduquer » (littératie alimentaire), tels qu'ils apparaissent dans une vision holistique d'un Programme d'alimentation scolaire universel au Québec (PASUQ) les retombées seraient multiples. En plus d'agir sur la sécurité alimentaire des enfants pour que toutes et tous puissent manger à leur faim, une approche globale permettrait également d'acquérir des connaissances et compétences en matière d'alimentation. Ces savoirs favoriseraient, à la fois, la santé et la réussite scolaire des générations futures.



Annexe

Objectifs de la formation ACN

- Comprendre les composantes d'un atelier : activité préparatoire, partie culinaire, partie théorique, dégustation.
- Maîtriser les éléments liés à la logistique, afin d'être en mesure de : planifier, préparer et animer un atelier.
- S'approprier les différents outils et les stratégies pédagogiques liés au matériel d'animation (guide thématique, activité préparatoire, jeux, affiches, recettes).
- Bien saisir l'approche à privilégier auprès des enfants pour établir une relation saine avec l'alimentation.
- Connaître les rôles, les tâches et les responsabilités nécessaires au bon déroulement et à la pérennité du projet des Ateliers cinq épices dans votre milieu.
- Réaliser l'importance de la collaboration des parents lors des ateliers.



Questionnaire - élèves

Questions posées aux élèves de 5e-6e année à la fin de la série d'ateliers (mai-juin 2025)

- Je participe à la préparation des repas ou des lunchs
- Je participe à l'achat des aliments avec mes parents
- Je goûte de nouveaux aliments ou recettes
- Quelle note donnes-tu aux ateliers de cuisine ?
- Grâce aux ateliers de cuisine, j'ai appris de nouvelles choses sur les aliments
- Je comprends pourquoi il est important de manger différents aliments chaque jour
- J'ai appris à utiliser des ustensiles de cuisine
- Je me sens capable d'aider à préparer les repas à la maison
- J'ai plus envie de participer à la préparation des repas à la maison qu'avant les ateliers
- J'ai envie d'essayer de nouvelles recettes ou de goûter de nouveaux aliments
- J'ai envie de continuer à apprendre à cuisiner
- Je suis fière/fier d'être capable de participer à la préparation des repas



Questionnaire - parents

Questionnaire pour les parents (observations à la maison) à la fin des ateliers (mai-juin 2025)

Avez-vous déjà inscrit votre enfant à des cours de cuisine ou à des ateliers culinaires ailleurs qu'à l'école?

À la suite des ateliers culinaires offerts à l'école, j'observe que mon enfant :

- *me dit participer à des ateliers de cuisine à l'école*
- *me dit avoir appris de nouvelles choses ou découvert de nouveaux aliments pendant les ateliers*
- *me dit avoir essayé de nouveaux outils ou équipement de cuisine pendant les ateliers*
- *ne mentionne rien de particulier*

Veillez identifier le niveau de changement que vous avez observé chez votre enfant depuis qu'elle/il participe aux ateliers de cuisine à l'école

- *me parle davantage d'alimentation ou de santé*
- *est curieuse/curieux de goûter de nouveaux aliments*
- *veut davantage participer à la préparation des repas*
- *semble à l'aise avec l'utilisation des outils et/ou équipements de cuisine*
- *propose de reproduire au moins une recette apprise pendant l'année*
- *demande que l'on prenne les repas en famille*



Grille - animatrice

Grille de suivi pour les animatrices (observations générales du groupe, sans suivi individuel) (janvier-juin 2025)

Globalement, dans quelle mesure observez-vous que vos groupes d'élèves ont acquis de nouvelles connaissances sur la cuisine et l'alimentation ?

- *Les élèves font des liens entre leurs habitudes alimentaires, leur santé et leur bien-être*
- *Les élèves répondent à des questions sur les aliments*

AJOUT POSSIBLE: gestion de classe en notant les facteurs ayant influencé la dynamique du groupe (fatigue, âge des enfants, humeur du groupe, élève-leader, écoute, complexité de la recette, etc.)

Globalement, dans quelle mesure observez-vous que votre groupe d'élèves a développé de nouvelles compétences culinaires ?

- *Les élèves utilisent divers outils et ustensiles de cuisine*
- *Les élèves suivent une recette*
- *Les élèves partagent leur appréciation sur la recette*
- *Les élèves comprennent que leurs choix alimentaires influencent leur santé et celle de la planète*
- *Les élèves prennent conscience de l'impact de l'activité humaine sur l'alimentation et le développement durable*
- *Les élèves travaillent en équipe, accomplissent les tâches et gèrent les conflits*

Globalement, dans quelle mesure observez-vous que votre groupe d'élèves a développé son sentiment de compétence en cuisine ?

- *Les élèves sont fiers-ères de montrer leur travail*

AJOUT POSSIBLE: Niveau d'autonomie du groupe : juger à quel point les élèves sont capables de se débrouiller pour préparer, nettoyer, faire les étapes, demander de l'aide. (Options : très autonome / moyennement autonome / besoin de beaucoup d'aide)

Globalement, dans quelle mesure observez-vous que votre groupe d'élèves a développé son intérêt pour la cuisine et l'alimentation ?

- *Les élèves disent avoir refait la recette à la maison*
 - *Les élèves se renseignent sur la thématique du prochain atelier*
 - *Les élèves parlent des contenus des ateliers en dehors de la période culinaire*
-



Proposition de questions à poser dans le futur

Il serait intéressant de revoir certaines questions afin de répondre plus efficacement aux objectifs du cadre logique. Voici quelques propositions.

Questionnaire élève

Il serait riche de vérifier les habitudes et comportements des élèves avant et après les ateliers. Ceci permettrait d'évaluer les écarts dans les modifications des habitudes alimentaires des jeunes.

Pour faciliter la compréhension des choix de réponses par les élèves et refléter plus justement la réalité, une révision des choix de réponses des deux questions suivantes serait pertinente.

- **Je participe à l'achat des aliments avec mes parents**
 - à chaque visite à l'épicerie
 - assez souvent (1 fois/semaine)
 - parfois (1 à 2 fois par mois)
 - rarement (2 à 3 fois par année)
 - jamais

- **Je goûte de nouveaux aliments ou recettes**
 - souvent (à chaque semaine)
 - assez souvent (plusieurs fois par mois)
 - parfois (1 à 2 fois par mois)
 - rarement (2 à 3 fois par année)
 - jamais

- **Est-ce ta première année avec les ateliers culinaires à l'école?**
 - oui
 - non

Hormis la question portant sur une évaluation globale de l'expérience vécue par les jeunes (quelle note donnes-tu aux ateliers de cuisine ?) aucune autre question me permet de connaître leur opinion sur les éléments à améliorer ou encore ceux moins appréciés. Voici quelques propositions de questions à ajouter

- **Qu'est-ce que tu préfères dans l'atelier ?**
 - découper
 - mélanger
 - goûter
 - comparer avec les autres
 - refaire la recette à la maison
 - montrer le résultat à ma famille



- Y a-t-il un moment ou une étape de l'atelier que tu trouves moins agréable ou difficile ?
 - couper
 - cuisiner
 - goûter
 - ranger
 - nettoyer
 - suivre la recette

- As-tu des idées de nouvelles recettes ou d'ingrédients que tu aimerais découvrir ?

zone de texte

Certaines questions mériteraient un deuxième tour de réflexion afin de cerner la vision des élèves. Les questions suivantes pourraient en profiter:

- J'ai plus envie de participer à la préparation des repas à la maison qu'avant les ateliers de cuisine ?
 - Pourquoi ?
 - Je n'aime pas vraiment cuisiner
 - J'aime faire l'activité à l'école, mais je n'ai pas envie de la faire à la maison
 - Je réalise que c'est plus agréable que je le pensais
 - Je me sens beaucoup plus confiant.e en cuisine

- J'ai envie d'essayer de nouvelles recettes ou de goûter à de nouveaux aliments?
 - Pourquoi ?
 - J'ai peur de ne pas aimer ça
 - J'aime découvrir de nouvelles choses
 - Je veux diversifier les aliments que je mange
 - J'aimerais surprendre mes parents avec de nouvelles propositions

Questionnaire parents

- Je cuisine / nous cuisinons avec les enfants à la maison ?
 - Toujours
 - Souvent (1 à 2 fois par semaine)
 - Parfois (1 à 2 fois par mois)
 - Jamais

Une question complémentaire pourrait suivre la question: Avez-vous déjà inscrit votre enfant à des cours de cuisine ou à des ateliers culinaires ailleurs qu'à l'école ? Considérant que la très forte majorité des parents (91%) disent ne pas inscrire leur enfant à des cours à l'extérieur de l'école, cet ajout permettrait de mieux saisir la dynamique familiale.



- Avez-vous déjà inscrit votre enfant à des cours de cuisine ou à des ateliers culinaires ailleurs qu'à l'école ?
 - Pourquoi ?
 - Il n'y a pas d'offre de cours adaptés près de chez nous
 - Les cours offerts ne sont pas abordables
 - Les cours offerts ne sont pas compatibles avec l'horaire familial
 - C'est important pour nous d'offrir des cours de cuisine au même titre que des activités sportives
 - Mon enfant adore la cuisine, nous faisons de notre mieux pour lui trouver des activités dans ce domaine

Grille d'observation des animatrices

L'analyse que les animatrices peuvent faire de la progression des apprentissages des élèves est très riche. Revoir la présentation de la grille d'observation en ordonnant différemment les questions pourrait peut-être aider une prise de notes plus systématique (voir Grille de suivi pour les animatrices). Dans cette proposition, les observations globales sont mises de l'avant avec quelques propositions pour bonifier l'analyse, et non l'inverse.

Référence

Bédard, Johanne et Potvin, Louise (2007). Évaluation d'un projet d'éducation à la nutrition implanté dans des écoles montréalaises en milieu défavorisé réunissant les milieux familial, communautaire et scolaire et mesure de ses effets, Université de Sherbrooke, Décembre 2007, https://32491aa4-e53b-4553-93be-ae9b069bb182.filesusr.com/ugd/40830c_e063f51246bc4cb19404a87acaf8e1bb.pdf

